SİGARA

<u>Yiyeceklerin Temizinden Yemek:</u>

- **يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلاَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ**

- ***Ey insanlar! Yeryüzünde bulunanların helâl ve temiz olanlarından yiyin, şeytanın peşine düşmeyin; zira şeytan sizin açık bir düşmanınızdır.*[1]**

[1] Bakara, 2/168.

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

- ***Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yiyin, eğer siz yalnız Allah'a kulluk ediyorsanız O'na şükredin.*** [2]

[2] Bakara, 2/172.

Faydasız Şeylerden Yüz Çevirmek:

- **وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ**

- ***O (müminler) ki, boş ve yararsız şeylerden yüz çevirirler.*** [3]

******

- Rasulullah buyurdu ki:

- **مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ**

- *Kişinin kendisine faydası olmayan şeyleri terk etmesi islamının güzelliğindendir.* [4]

---

[3] Müminun, 23/3.
[4] Muvatta, Tirmizi.

Sigara Hakkında Genel Bilgi:

- Tütünün anayurdu Amerika'dır. Avrupa'ya Amerika'nın keşfi ile gelmiştir. Kuzey Amerika, Meksika ve Haiti'de yerliler mabetlerde yakarak dumanını çekerlerdi.
- Kolomb ve arkadaşları 1511'de Petrus (Tabaccos) ismiyle İspanya ve Portekiz'e soktular. 1560 senesinde Fransa Büyükelçisi Jean Nicot Fransa Sarayı'na şifa verici bir bitki olarak tütün tohumlarını soktu. Tütün Fransa'dan Almanya'ya, daha sonra da bütün dünyaya yayılmıştır. Nicot'un ününe izafeten tütünün içindeki zehire Nikotin adı verildi.
- Tütün tohumu Osmanlı Devleti'ne (1605-1606) senesinde yabancı gemilerle getirilerek, ilk tütün ekimi Selanik vilayetinin Yenice-Vardar kasabasında yapıldı.

- Dördüncü Murat zamanında tütün yasaklandı.1862’de tütün ithali serbest bırakıldı ve tekel altına alındı. Bilahare tekrar ithali yasaklandı. 1874’de yurt içinde istihsali serbest bırakıldı.
- Türkiye’de 600 bin civarında aile (2,5 milyon kişi)nin geçimini tütün ekimi sağlamaktadır. Dünya genelinde 1 milyar 360 milyon, ülkemizde ise 22 milyon insan (çoğunluğu gençler olmak üzere) sigara kullanmaktadır. Bunların büyük bölümü de bağımlı (tiryaki) dır.
- Tüketimi özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde giderek artan sigara illeti ile mücadele konusunda düzenlenen bir panelde konuşan Prof. Dr. Asaf Ataseven, bakın tütünü nasıl tarif ediyor:
- “Tütün, yapraklarında tanen, zamk, nişasta, reçine ve alkoloidler bulunan bir bitkidir. Bu alkoloidler içinde miktarı en fazla olan nikotin alkoloididir. Nikotin sulfat tuzları, tarımda böcek öldürücü olarak kullanılır.

- Nikotin zehirli bir madde olduğu için tıpta kullanılmamıştır ve bir ilaç değildir.5-6 damla nikotin zerkedilen bir köpek derhal ölür. Gene bir paket sigaranın ihtiva ettiği nikotin bir insana zerkedilse, insanı öldürebilir. Günlük hayatta sigara aralıklarla içildiği ve zehirli maddelerin önemli bir kısmı ağızdan çıkan dumanla dışarı atıldığı için öldürmüyor.”

Yasalarda Sigara Yasağı:

- 4207 sayılı Kanun gereği olarak 19 Mayıs 2008'den itibaren sigara içilmesi yasaklanan kapalı alanlara, 19 Temmuz 2009 tarihi itibariyle tüm restoran, kahvehane ve barlar da dahil olmuştur.

Sigara Yasağının Faydaları

- Kapalı mekanlarda sigara içme yasağı uygulanan ülkelerde kalp krizlerinin %60 azaldığı görülmüş, otel, restoran, bar çalışanlarının daha az hastalandığı saptanmıştır.
- İskoçya'da 5 milyon kişi yaşıyor. Sigara yasağı yürürlüğe girmeden önceki 10 ayda 3235 kişi kalp krizi tanısıyla hastaneye yatmış. Yasaktan sonraki 10 ayda bu sayı 2684'e düşmüş. Yani, yasak öncesinde kalp krizi geçirecek olan her altı kişiden biri kurtarılmış.

Sigaranın Zararları:

- Dünya Sağlık Teşkilatı sigara içmeyi salgın bir hastalık (epidemi) olarak nitelemektedir. Teşkilatın bu değerlendirmesi 30yıllık bir sürede gerçekleştirilen 8 büyük araştırmanın sonuçlarına dayanmaktadır. Bu projelerde 2 milyona yakın insan ve 290 bin kadar ölüm vak'ası tetkik edilmiştir. Tütün dumanında binden fazla madde bulunmaktadır. Bunlar arasında insana zararlı olanların bir kısmı şunlardır:
- **Nikotin:** Muhtemelen alışkanlık oluşumuna yol açmaktadır. Sinir sistemini uyarıcı ve baskılayıcı etkileri, ayrıca kalp-damar sistemine zararlı tesirleri bulunmaktadır.
- **Kansorejen Maddeler:** Tütün dumanındaki kimyasal maddelerin bir çoğunun kanser yapıcı olduğu anlaşılmıştır. Bunlar arasında nitrozaminler, benziprenler, fenoller, hidrokarbonlar önemlidir.

- **İrritan(tahriş edici)Maddeler:** Solunum yollarında daralmaya sebep olurlar. Solunum yollarının yabancı maddelerden, kirlerden, mikroplardan temizlenmesinde çok önemli rolü olan "titrek tüylü epitel tabakası"nın bozulmasına ve aşırı müküs ifrazatına sebep olurlar.
- **Karbonmonoksit:** Tütün dumanında %1 ilâ %5 kadar bulunabilen bu madde, kanda karboksihemağlobin artışına yol açarak oksijenin taşınmasını aksatmaktadır. Buna bağlı olarak doku ve organların beslenmesi bozulur, kişinin iş kapasitesi azalır. Karbonmonoksit ayrıca, kandaki C vitamininin azalmasına yol açar.
- Sigara içmek bir alışkanlık olmasının ötesinde bir kitle zehiridir. Sadece kendi zararıyla kalmaz, aynı zamanda daha zararlı alışkanlıklara da sürükler. Esrar gibi bir takım zararlı maddeleri muhafaza eder. Sigara içenlerde alkol ve uyuşturucu kullanma eğilimi daha fazladır. Eroin ve diğer uyuşturucu alışkanlıkları genelde sigara ile başlamaktadır.

- Sigara irade zayıflaması, tembellik ve rehavete alıştırır. Biraz keyif verir, fakat bu keyfi kısa zamanda çok fazlasıyla götürür. Rûhî gerginlik ve sıkıntıyı azaltmak için bir anlık içilen sigara, zamanla rûhî bir alışkanlık ve davranış biçimi olmaya başlar. Kesildiği zamanlar sıkıntı artar, zihnî faaliyetler zayıflar, yorgunluk, bitkinlik, iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı belirtileri kendini göstermeye başlar.
- Bunlar sigara eksikliği belirtileridir ve artık kişi sigaraya bağımlı haline gelmiştir. İrade dışı bir şeye bağımlı olma hali sigaranın yol açtığı zararların başında gelmektedir.
- Sigara, erken ölüm ve hastalıkların önlenebilir en önemli sebebini oluşturmaktadır. Bu alışkanlık milyonlarca kişinin hayatını kaybetmesine ve çok daha fazlasının sakat kalmasına yol açmaktadır. Sigara büyük ölçüde vücudu etkilemekte ve pek çok hastalığa sebep olmaktadır. Bu hastalıklar arasında sigarayla ilişkisi net olarak belirlenmiş olanları şöyle sıralayabiliriz:

- Beyin tümörlerinin %99’u, Beyin kanamalarının %85’i, Akciğer kanserlerinin %90’ı, Gırtlak kanserlerinin %99’u sigara kaynaklıdır. Sigara içenlerde kırmızı küreciklerin oksijen taşıma kapasitesi 1/6 ilâ 1/3 oranında azalır. Sigara içenlerin vücuduna %15 ilâ %33 daha az oksijen girmektedir. Bu en önce beyin ve kalbin harabiyeti demektir. Tütün dumanında 4000 adet zararlı madde vardır. Sigara içen kadınlar içmeyen kadınlardan 15 yaş fazla ihtiyarlamaktadır. Sigara içen annelerin çocukları, oksijen azlığı sebebiyle geri zekalı olur. Tiryaki hanımların çocuklarında sakatlık ihtimali %65 gibi ciddi bir çizgidedir.
- Sigara içen kadınlarda kısırlık 10 kat fazladır. Erken doğum ve düşüklerin %80’inin sebebi sigaradır. Dünya ülkelerinde çıkan yangınların %70’inden sigara sorumludur. Sigaranın sebep olduğu ölümler, diğer uyuşturucularınkinden 13 kat fazladır. Sigara içenlerde ani ölüm, içmeyenlere oranla 10 kat fazladır. 45-50’nin altındaki erkeklerde koroner (kalp)den ölenlerin %80’i sigara kaynaklıdır.

- Tütündeki radyoaktif, kurşun ve polonium, radyoaktif parçalar olarak hücreleri mahvetmektedir. Bacak damar tıkanıklıklarının %90'ı sigaradandır. Günde 1 paket sigara içenlerin vücudunda 20 yılda 7 kg. is ve katran birikimi olmaktadır.

- **Sigaranın Baş ve Yüze Etkileri**
- Bir sigara bağımlısı olarak, ağız kanserine yakalanma riskiniz çok yüksek. Ayrıca tütün dumanı diş eti hastalıklarına yol açar, diş çürümesine ve nefesinizin kötü kokmasına sebep olur. Bunların yanı sıra sigara bağımlılarında kronik baş ağrılarında rastlanır. Beyne giden oksijende azalma olur bu da beyin damarlarının daralmasında neden olur. Bu durum kişiyi felce kadar götürür.
- **Sigaranın Akciğer ve Bronşlara Etkileri**
- Sigara dumanındaki hidrojen siyanid, bronşlarınızın çeperini yakar ve kronik öksürük ortaya çıkar. Bronşlar zayıfladıkça, bu bölgede pek çok hastalık oluşur. Akciğer salgılarında azalma olur ve bu da kronik öksürüklere yol açar. Sigara içenler, içmeyenlere on kat daha fazla akciğer kanseri olma riski taşırlar.

- **Sigaranın Kalbe Etkileri**
- Sigaranın kalbe verdiği zararlar tek kelimeyle yıkıcıdır. Nikotin kan basıncını yükseltir ve kanın daha çabuk pıhtılaşmasına sebep olur. Sigarada bulunan karbon monoksitin kandaki oksijeni yok etmesiyle damarlarda kolesterol depolanır ve bu da kalp krizi riskini arttırır. Bunun yanı sıra, kan dolaşımı bozukluklarına bağlı olarak, felç, parmaklarda kangren ve iktidarsızlık, sigara içenlerde çok sıklıkla görülen hastalıklardır.

- **Sigaranın Sindirim Sistemine Zararları**
- Sigara tüketimine bağlı olarak, midede asit salgılanması artar, mide yanmaları ve ülser başlar. Sigara bağımlılarında pankreas kanseri çok sıklıkla ortaya çıkar, büyük ölçüde ölümle sonuçlanır. Sigaranın ihtiva ettiği kanserojen maddeler, idrarla dışarı atılır ancak bu maddelerin vücuttaki varlığı mesane kanserine yol açar. Sigara yüzünden oluşan yüksek kan basıncı ise böbreklere büyük zarar verir.

- **Sigara-Bel Ağrısı**
- Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mahir Gülşen, sigaranın bel ağrılarını da tetiklediğini belirtti.
- Gülşen, ABD`de bulunan Johns Hopkins Üniversitesi`nde sigara ve bel ağrısı üzerine 1330 doktorun katılımıyla gerçekleşen 50 yıllık bir araştırmanın, tiryakilerin, sigara kullanmayanlara oranla bel rahatsızlıklarına yakalanma riskinin yüzde 27 daha fazla olduğunu bilimsel olarak ortaya koyduğunu söyledi.

Pasif İçicilik:

- Yapılan araştırmalar pasif sigara içiciliğinin kalp krizi riskini yüzde 30 oranında artırdığını gösteriyor. Korkutucu olan nokta sigara dumanıyla kalp krizi ilişkisinin düşük dozlarda bile geçerli olduğudur. Günde 1 paket sigara içen birisiyle beraber yaşayanların kalp krizi riski, sigara içenin riski üç kat artıyorsa yanındakilerin riski bir kat artıyor.

- Çocuklar ortalama günde 5 sigara içmiş olmakta
- Bebekler hastaneye 3 kat daha fazla başvurmakta
- Ani bebek ölümü riski 2,5 kat artmakta
- Bebeklerde kolik tarzı karın ağrısı 2 kat artmakta
- Çocuklarda astım ve solunumsal enfeksiyon riski 2 kat artmakta
- Çocuklarda akciğer kanseri, kronik bronşit sıklığı artmakta
- Kocası sigara içen kadınlarda akciğer kanserinden ölüm 2-3 kat artmaktadır

Sayılarla Sigara

- -Türkiye yaklaşık 110 milyar adetlik (5,5 milyar paket) üretim ve tüketim miktarları ile dünyada 7. sırada yer almaktadır.
- -Dünya genelinde yılda 5 milyon kişi sigara sebebiyle ölmekte ve hayatlarının 22 yılını kaybetmektedirler. Türkiye'de en az 110 bin kişi sigara sebebiyle ölmektedir.
- -Türkiye'de 1984 sonrası sigara tüketimi yüzde 80 artarken, aynı dönemde ABD'de yüzde 30 azalmıştır.
- -Dünyada 800 milyonu gelişmekte ve fakir ülkelerde olmak üzere 1 milyar 100 milyon kişi sigara kullanmaktadır.
- -Gerekli tedbirler alınmazsa 2030 yılında dünyada yılda 10 milyon kişi sigara sebebiyle ölecektir. Bu sayı Türkiye'de 240 bin olacaktır.

- -Türkiye’de erkeklerin yüzde 50’nin üzerinde kadınların yüzde 30’u sigara içmektedir.
- -Sağlık Bakanlığının raporlarına göre sağlık, iş gücü vb. yaklaşık 2.72 milyar dolar ekonomik kayba sebep olmaktadır.
- -Sigaradan ölenlerin sayısı trafikte ölenlerin 37 mislidir.
- -Sigaraya başlama yaşı 10 yaşına inmiştir. Sigara içenlerin yüzde 11,7’si 7-11 yaş arası ilkokul çocuklarıdır.
- -ABD’de sigarayı bırakma oranı yüzde 50 iken Türkiye’de yüzde 20’dir.
- -Dünya Sağlık Teşkilatına göre yılda 200 bin kişi pasif içici olarak ölüyor.
- -1930 yılında Türkiye’de kişi başına 1 paket sigara tüketilirken; 2004 yılında kişi başına tüketim 3.5 kilograma yükselmiştir.

- -Sigara 50 çeşit kronik hastalığa sebep oluyor. Akciğer kanserinin yüzde 91'i sigara yüzündendir.
- -Günde 3-4 sigara içen bile tiryaki sayılıyor.
- -Uyuşturucu kullananların yüzde 100'ü sigara ile başlamışlardır.

Gençlik ve Sigara:

- Çabuk ulaşılabilir olması sebebiyle gençler arasında sigara içmek oldukça yaygındır. Gelişmiş ülkelerde 12-17 yaş arasındaki her beş ergenden birinin sigara tiryakisi olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde ise bu oran daha yüksektir. Sigara kullanımı başlı başına zarardır. Gençler için ise adeta mayınlı bir tarladır.
- Şu gerçeği de unutmayalım: Sigara içen gençler aynı zamanda alkol ve uyuşturucu bağımlılığına yatkın kişiler haline gelmektedir. Çünkü sigara, kişinin öteki kötü alışkanlıklara karşı direncini de azaltmaktadır.
- Aslında sigarayı ilk içen genelde haz almaz, ancak ısrarla kullandığında bir süre sonra zevk duyar. Bazıları sadece meraktan sigaraya başlar, içmekle büyüdüklerini ve havalı olduklarını zannederler. Derken, ardından bağımlılık gelir.

- Çocuğunun sigaraya başlamasını istemeyen anne-babanın başta kendisinin kullanmaması gerekir. Elindeki sigarayla oğluna nasihat eden babanın etkisinin ne derece olacağına siz karar verin. Çocuklara sigaranın zararlarından ve bağımlılıktan kurtulmanın zorluğundan bahsetmekte yarar vardır. Çocuğunuzun sigara içip içmediğini araştırmalı, bu konuda meraklı olmalı ve fakat onu sıkboğaz da etmemeniz gerekir.
- Sigaraya gençlik döneminde alışmayan birinin tiryaki olması zordur. Çünkü sigara içenlerin %95'i sigaraya 21 yaşına kadar başlamışlardır. Çocuğumuzun sağlıklı, mutlu ve kendinden emin bir hayata adım atmasını sağlamanın en önemli yolu, ona kendini iyi hissettirecek şeylerden söz etmenizdir. Kendilerini sevmeye başlamaları onları sağlıklarına kavuşturacaktır.

Sigaranın Ekonomik Zararları

- Tütün ya da sigara içiminin sağlığa olan zararları yanında ekonomiye olan zararları da azımsanmayacak boyuttadır. Bu alışkanlık sebebiyle oluşan ekonomik kayıpları iki grupta toplamak mümkündür: Doğrudan ve dolaylı kayıplar.
- Amerika'da yapılan hesaplara göre sigaranın sebep olduğu doğrudan kayıplar yılda yaklaşık 15 milyar dolar, dolaylı kayıplar ise 35 milyar dolardır.
- Tütün üretimi sırasında zararlı ot ve böcekleri öldürmek amacıyla kullanılan pestisit ve insektisitlerin gerek çevreye, gerekse çalışan tarım işçilerinin sağlığına ciddi zararlar verdiği bilinmekte ve bu yolla oluşan dolaylı ekonomik kayıpların tutarı ne yazık ki hesaplanamamaktadır.
- Sigara içimi dışında tütün üretimi sırasında oluşan bazı ekonomik kayıpların varlığı da söz konusudur.

- Bu kayıpların başında ormanların ve tarıma elverişli alanların tütün üretimi için tahribi ile bilinçsizce kullanılan tarım ilaçlarının yarattığı tehlikeler gelmektedir. Üretilen her 15 paket sigara için Üçüncü Dünya Ülkeleri'nde iki ağaç yakılarak yok edilmektedir.
- Günde bir paket içen kişinin ömrü boyunca sigaraya verdiği para hesaplandığında ortaya büyük meblağlar çıkmaktadır. Bu mâlî meblağ, tiryakinin sadece sigaraya ödediği ve aile gelirinin her ay en az %15'ini götüren fuzûlî bir masraf kapısıdır.
- Bu fuzûlî masraf ayrıca 3 zarara sebep olmaktadır:
- Bu gider, aile efradının eksik beslenmesine sebep olmaktadır.
- Bu masrafla tiryaki; kendisine ve çevresindeki diğer insanlara hastalık ve bu yolla akla gelmedik tedavi masrafları yüklemektedir.
- Tiryaki erkek ve kadınlar doğan ve doğacak nesillere de, parasal hesabı yapılamayacak sayısız zararlar vermektedirler.

- Amerikan İşçi Sağlığı Örgütü, sigara içen bir kişinin çalıştığı firmaya yılda 4 bin 600 dolar ek maliyet yüklediğini, bu maliyetin içinde sigara dumanının çevreye verdiği zararın yanı sıra,çalışan kişinin sigara içmekten doğan hastalık giderlerinin de bulunduğunu saptadı.
- Firmalar bu tespitten sonra, çalışanlar için sigara içme yerleri yaptırma yerine, onları sigara içmekten alıkoyacak yöntemleri bulmak için çaba sarf etmeye başladılar. Bu arada bazı işyerleri İşçi Sağlığı Örgütü'nün bulgularını gerekçe göstererek çalışanlara, çalıştıkları süreler içerisinde sigara içmeyi yasak ettiler.
- Sigaranın ülkemizde halk sağlığına verdiği zarar, her yıl sağlanan kârın tam dört katıdır. Bunlar sağlık masraflarına dayalı bulgulardır. Gerçekte sigaradan her yıl meydana gelen 160 bin ölüm, bundan çok daha fazla insana getirdiği ömür boyu süren hastalık ve sakatlıklar ve de sigaradan meydana gelen ölü doğumların ve düşüklerin parasal hesabı yapılamaz.

Sigaradan Kurtulmak

- Uzm. Dr. Eren Eroğlu sigaraya bırakmayı kolaylaştıracak 10 yöntem hakkında bilgi verdi.
- Sigara içiyorsanız, sağlığınızı geliştirmek, yaşam kalitenizi arttırmak ve yaşam sürenizi uzatmak için yapabileceğiniz en güzel şey sigarayı bırakmaktır. Bunun kulağa hoş geldiğini, fakat uygulamada zor olduğunu biliyoruz. Yıllar boyunca denemiş ve hep başarısızlığa uğramış olabilirsiniz.
- Nikotinin kuvvetli fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapıcı etkisi nedeniyle sigarayı bırakmak gerçekten zordur. Çünkü sigara içme arzusunu başlatan ve kuvvetlendiren madde nikotindir. Düşük nikotinli sigaraları tercih etmeye başlamanız yanlış bir seçimdir. Çünkü alıştığınız nikotin seviyesini sağlayabilmek için öncekinden daha fazla sigara içme tehlikesi oluşacaktır.

Sigarayı Bırakmayı Kolaylaştıracak Yöntemler

- Bırakmak için bir gün seçin ve o güne sadık kalın. Daha önce sigarayı bırakmış olan kişilerle konuşun ve deneyimlerini paylaşın. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve iş yerinizden destek alın. Gerektiğinde doktorunuza danışarak ondan yardım alın.
- Sigarayı birden bırakınız. Zîrâ deneyler birden bırakanların ve birden bırakmanın daha başarılı olduğunu göstermiştir.
- Mümkünse birkaç arkadaşla grup halinde bırakınız ve bu savaşta mistik ve manevi duygularınızı da devreye sokunuz.
- Sağlık risklerinizi göz önünde bulundurun ve kanser başta olmak üzere olası hastalıkların ya da rahatsızlıkların bir listesini yapın. Bu listeyi her zaman görebileceğiniz bir yere asın.
- Sigara içme ile ilgili alışkanlıklarınızı ve davranışlarınızı not edin. Her gün içmekten en çok hoşlandığınız üç sigara ve bunların nerede ve ne

zaman içtiğinizi mutlaka yazın. O sigara içme zamanlarında başka uğraşlar edinin.

- Düzenli egzersiz veya her gün 20-30 dakikalık hafif tempolu yürüyüşler yapın. Meditasyon veya yoga gibi dinlendirici yöntemlerden yararlanın.
- Ev, araba ve iş yerinizdeki sigaraları ve size sigarayı hatırlatacak aksesuarları uzaklaştırın. Küllük, çakmak ve kibritlerden kurtulun. "Yoksunluk belirtileri"nin sadece birkaç hafta süreceğini unutmayın. İradenize hakim olun.
- Beslenmenize dikkat edin. Sigaradan gördüğünüz zarara eş miktarda zarar görebilmeniz için almanız gereken kilo miktarının yaklaşık 30-35 kilo civarında (!) olduğunu unutmayın. Sigara yerine glisemik indeksi yüksek çikolata, kekler, kurabiyeler, şekerlemeler ve hamur işleri gibi besinleri tüketmeyin.

- Sinemaya, tiyatroya ve müzikallere gidin. Restoran, otel, uçak gibi yerlerde sigara içilmeyen bölümleri tercih edin.
- Kahve içmek sigara içmenizi tetikliyorsa kahve yerine taze sıkılmış meyve suları, yeşil çay, bitki çayları ve en önemlisi de vücudunuzu toksinlerden arındırmak için temiz ve bol sudan yararlanın.
- Sigara ve alkol ikilisini birlikte seviyorsanız, sigarayı bıraktığınız dönemde alkol almamaya çalışın.
- İnat edin ve bu inadınızı ısrarla sürdürün, asla bırakmayın.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra:

- 20 dk. sonra, tansiyon normale döner.
- 1 gün sonra, kalp krizi riski azalmaya başlar.
- 2 gün sonra, nikotin vücuttan atılmaya başlar.
- 2 hafta sonra, spor yapmak kolaylaşır.
- 1 ay sonra, ciğer kapasitesi %30 artar.
- 1 yıl sonra, kalp krizi riski %50 azalır.
- 3 yıl sonra, kalp krizi riski hiç sigara içmemiş insanlarla aynı olur.

Ebeveyne Düşen Görevler:

- Gence söyleyeceğiniz, sigara, uyuşturucu ve alkolden uzak durmasının tek emin yol olduğudur. Merak veya denemek amacıyla dahi yaklaşmamalıdır.
- Ebeveynin bu maddeleri kullanmayarak çocuklarına iyi örnek olması şarttır.
- Alkol kullanımı için gence müsamaha edilmemeli, bu konuda kesin kararlı olunmalıdır. Gerekirse sert davranarak onu tehlikeden korumalıdır.
- Problem varsa ruh hekiminden yardım alınmalıdır.

Dinen Sigara İçmenin Hükmü

- Sigara içmenin fıkhi boyutu hakkında çeşitli görüşler ortaya konmuştur. Ortaya konan görüşler zaman ve şartlar değiştikçe ve sigaranın kişiye verdiği zararlar tam anlamıyla ortaya çıktıkça ve bu konuda tıbbi veriler ortaya kondukça değişmiştir. Genel anlamda olay üç ana başlık altında değerlendirilmektedir.
- 1. Sigaranın zararlarını bilmeyen veya önemsemeyen bir grup bilgin, tütün kullanma (pipo, nargile vb. de dahil), sigara içme hakkında dinde açık bir hüküm bulunmadığını, şâri‘ tarafından açık bir yasak gelmediğini ileri sürerek sigara içmenin mubah olduğu görüşünü ileri sürmüştür.
- 2. Diğer bir grup İslâm bilgini ise, sigara içmeyi doğru bulmamakla birlikte, “haram” da diyemedikleri için “mekruh” olarak nitelendirmişlerdir.

- 3. Üçüncü bir grup ise, sigara içmeyi, özellikle tiryakilik derecesinde sigara alışkanlığını sağlık açısından zarara ve ekonomik yönden israfa yol açtığı, nafaka yükümlülüğünü ihlâl ettiği gerekçesiyle “haram” saymışlardır.
- Sigara ve sigara ürünlerinin hepsinin kişiye maddi ve bedeni zarar getirdiği, malını israf boyutunda harcamaya götürdüğü ve bazı insanlar için maddi külfet getirmese bile özellikle orta kesim ve dar gelirli aileler için maddi anlamda külfet getirdiği, kişiye eşinin ve çocuklarının hakkına girmesine sebep olduğu aşikardır.
- Sonuç olarak şunu ifade edebilir ki, Hem içene hem de o ortamda bulunan şahıslara ve çevreye verdiği zararlar, israf ve hakların ihlâline yol açabileceğinin kuvvetle muhtemel olması dikkate alınarak, sigara içmenin kural olarak dinen “harama yakın mekruh” sayılması gerekir. Ancak bedene verdiği zarar ilmen ve tıbben açıklık ve kesinlik kazanmışsa, açık bir israfa ve kişinin nafaka yükümlülüğünü etkileyip

aile fertlerinin ve bakmakla yükümlü bulunduğu kimselerin nafakasını kısmasına yol açıyorsa, zorunlu harcamalardan ve aslî ihtiyaçlarından bile fedakârlık yapmaya zorluyorsa, o takdirde sigara içmenin dinen de "haram" olduğu söylenebilir.